



Regionalkader und U10 Team (Rookies)

Reglement, Anhang

1. Januar 2024

- A) Anerkannte BO-Tennis Trainer
- B) Vorgaben Jahrgang Ranking
- C) Selektionskriterien & Bewertung
- D) Direktzahlungen 2024
- E) Konditionstest & Punktevergabe
- E) Trainingsvereinbarung - BO-Tennis Regionalkader & U 10 Team

A) Anerkannte BO-Tennis Trainer

REGIONALKADER

A-Trainer, Swiss Tennis

Braun, Adrian ¹ – CIS Heimberg

B-Trainer, Swiss Tennis

Baeriswyl, Bent ¹ – Tennishalle Thun

Bauhofer Braun, Simone ¹ – CIS Heimberg

Gafner, Thomas ¹ – TC Wilderswil / Tenniscenter Jungfrau Park (Wilderswil)

Graf, Janusch – TC Thun / CIS Heimberg

Keller, Martin ¹ – TC Interlaken / Victoria-Jungfrau Tenniscenter (Interlaken)

Leutar, Marko ² – TC Steffisburg / TC Oberhofen / Tenniscenter TUS (Uetendorf)

Plisic, Marin ² – Tennishalle Thun / TC Thun

Assoziierte Kadertrainer

Geiger, Sebastian – Trainer C Leistungssport, Deutscher Olympischer Sportbund;

Wettkampftainer C, Swiss Tennis - Alpines Tenniscenter Meiringen

¹ *Tennislehrer (Swiss Tennis)*

² *Tennislehrer mit eidg. Fachausweis (Swiss Tennis)*

U10 TEAM (Rookies)

C-Trainer, Swiss Tennis (J+S Weiterbildung 2 abgeschlossen)

B) Vorgaben Jahrgang Ranking

	Boys		Girls	
	Jahrgang	Min. CH Ranking	Jahrgang	Min. CH Ranking
U10	2014 und jünger	-	2014 und jünger	-
U12	2013	100	2013	50
	2012	100	2012	50
U14	2011	80	2011	40
	2010	50	2010	30
U16	2009	50	2009	30
	2008	40	2008	25
U18	2007	40	2007	25
	2006	30	2006	25

(Vorgaben JUKON 2024, Basis Lizenz 2/2023)

C) Selektionskriterien & Bewertung

Tennis Ranking (50%)

- _ Genügend = Ranking innerhalb des unteren Drittels = 45 Punkte
- _ Gut = Ranking innerhalb des mittleren Drittels = 65 Punkte
- _ Sehr gut = Ranking innerhalb des oberen Drittels = 100 Punkte

Kondition (30%)

- _ Ungenügend = 45 Punkte
- _ Gut = 65 Punkte
- _ Sehr gut = 100 Punkte

Es müssen min. 2 Tests absolviert werden. Wer nur einen Test hat, erhält die Hälfte der dort erreichten Punkte. Wer keinen Test gemacht hat erhält 0 Punkte.

Commitment (20%)

- _ Ungenügend = 45 Punkte
- _ Gut = 65 Punkte
- _ Sehr gut = 100 Punkte

Bewertungs-Matrix

		45 Punkte	65 Punkte	100 Punkte
Tennis	50%	22.5	32.5	50
Kondition	30%	13.5	19.5	30
Commitment	20%	9	13	20
TOTAL		45	65	100

Bsp.	Tennis: Genügend - Kondition: Ungenügend - Commitment: Ungenügend	45 Punkte
	Tennis: Gut - Kondition: 0 - Commitment: Gut	45.5 Punkte
	Tennis: Genügend - Kondition: Gut - Commitment: Gut	55 Punkte
	Tennis: Gut - Kondition: Ungenügend - Commitment: Gut	59 Punkte

Notwendige Punktzahl für die Mitgliedschaft im BO-Tennis Regionalkader: 55 Punkte

D) Direktzahlungen 2024

Die Höhe der von Berner Oberland Tennis geleisteten Direktzahlungen ist abhängig von den zu Verfügung stehenden Mitteln und wird für jedes Kaderjahr neu festgelegt.

_ Regionalkader, U10 Top Players	850.00 bis 1'250.00
_ U10 Team	300.00

Die Unterstützungsbeiträge werden jeweils nach Ablauf des Kaderjahres ausbezahlt, wenn der Spieler die im Reglement beschriebenen Anforderungen (Art. 2) und Pflichten (Art.4) inkl. der gemeinsam vereinbarten Ziele erfüllt bzw. erreicht hat.

Zusätzlich können Kaderspieler aus dem "Road to Top" Fonds von BO-Tennis unterstützt werden (Art. 7, Regl. Regionalkader & U10 Team). Spieler welche aus dem "Road to Top" Fonds unterstützt werden, haben keinen Anspruch auf Direktzahlungen.

E) Konditionstest & Punktevergabe (Regionalkader)

T_Tapping_4 Sek (Schnelligkeit / vitesse)

T_Drop Jump_30cm (Schnelligkeit / vitesse)

10 Meter Sprint (Tennis) (Schnelligkeit / vitesse)

T_Zick Zack re (Schnelligkeit / vitesse)

Wurf Medizinball (Tennis) (Schnelligkeit / vitesse)

20 Meter Dauerpendellauf (Tennis) (Ausdauer aerob / endurance aérobe)

T_Tapping_4 Sek

Was wird gemessen? Wie viele Kontakte werden in vier Sekunden gemacht?

Warum? Es ist ein alters- und geschlechtsunabhängiger Test der elementaren Schnelligkeitsfähigkeit.

Beispiel im Tennis: Druck - Frequenz

T_Drop Jump_30cm (Schnelligkeit / vitesse)

Was wird gemessen? Die durchschnittliche Kontaktzeit in Millisekunden aus fünf Einzelsprüngen.

Warum? Es ist ein alters- und geschlechtsunabhängiger Test der elementaren Schnelligkeitsfähigkeit.

Beispiel im Tennis: Splitsteps und Starts benötigen kurze Kontaktzeiten

10 Meter Sprint (Tennis) (Schnelligkeit / vitesse)

Was wird gemessen? Die Zeit auf die Hundertstelsekunde genau. Der Start befindet sich einen Meter hinter der Lichtschranke.

Warum? Informationen über die Startschnelligkeit.

Beispiel im Tennis: S tarts – die meisten Distanzen im Spiel sind weniger als 10m.

T_Zick Zack re (Schnelligkeit / vitesse)

Was wird gemessen? Die Zeit auf die Hundertstelsekunde genau. Zwei von drei Richtungsänderungen werden mit rechts, resp. mit links ausgeführt.

Warum? Information über: Startschnelligkeit mit Richtungsänderungen
Effizienz der Richtungsänderungen
Seitendifferenz von der linken zur rechten Seite
Den Vergleich zur linearen Schnelligkeit und der Reaktionsschnelligkeit, was wiederum Aufschluss geben kann für die Trainingsempfehlungen

Beispiel im Tennis: Qualität und Schnelligkeit der Richtungsänderung.

Wurf Medizinball (Tennis) (Schnelligkeit / vitesse)

Was wird gemessen? Die Distanz des weitesten Wurfes.

Warum? Information über die Schnellkraft im Oberkörper inklusive der Gesamtkörperkoordination.

Beispiel im Tennis: Serve/Smash

20 Meter Dauerpendellauf (Tennis) (Ausdauer aerob / endurance aérobe)

- Was wird gemessen? Die Endgeschwindigkeit, bei welcher der Test abgebrochen werden muss.
- Warum? Die Werte der maximalen Endgeschwindigkeit lassen sich verwenden, um die maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max) zu berechnen. Somit gibt der Test Auskunft über die Ausdauerfähigkeit.
- Beispiel im Tennis: Die Ausdauerfähigkeit in allen Intensitäten, d.h. lange Matches, Erholung nach langen Ralleys/Matches und Bewältigung der Trainingsbelastung

EPREUVE DE COURSE NAVETTE (Paliers de 1 minute) – LEGER et col.

Paliers	Temps en minutes	Km/h	m/min	m/sec	VO ₂ extrapolées en fonction de l'âge (ml/min/kg)			
					12 ans	14 ans	16 ans	18 et +
1	0	8	133.3	2.22	35.2	31.4	27.5	23.6
2	1	8.5	141.7	2.36	37.8	34.0	30.3	26.6
3	2	9	150.0	2.50	40.3	36.7	33.2	29.6
4	3	10	158.3	2.64	42.9	39.4	36.0	32.6
5	4	10.5	166.7	2.78	45.4	42.1	38.9	35.6
6	5	11	175.0	2.92	47.9	44.8	41.7	38.6
7	6	11.5	183.3	3.06	50.5	47.5	44.6	41.6
8	7	12	191.7	3.19	53.0	50.2	47.4	44.6
9	8	12.5	200.0	3.33	55.6	52.9	50.3	47.6
10	9	13	208.3	3.47	58.2	55.8	53.2	50.6
11	10	13.5	216.7	3.61	60.6	58.3	55.9	53.6
12	11	14	225.0	3.75	63.2	61.0	58.8	56.6
13	12	14.5	233.3	3.89	65.7	63.7	61.6	59.6
14	13	15	241.7	4.03	68.3	66.4	64.5	62.6
15	14	15.5	250.0	4.17	70.8	69.1	67.3	65.6
16	15	16	258.3	4.31	73.3	71.8	70.2	68.6
17	16	16.5	266.7	4.44	75.9	74.5	73.0	71.6
18	17	17	275.0	4.58	78.4	77.2	75.9	74.6
19	18	17.5	283.3	4.72	81.0	79.9	78.7	77.6
20	19	18	291.7	4.86	83.5	82.5	81.6	80.6

Kennzahlen der Leistungstests

		Alter	Grösse	Gewicht	T_Tapping_4_Sek	T_Drop Jump_30cm	T_Medizinballwurf	T_5er Hupf_bb	10 Meter Sprint TDS (Tennis)	T_Zick Zack re	T_Liegestütze	20 Meter Dauerpendlilauf (Tennis)
		Jahre	m	kg	#/s	s	m	m	s	s	#	km/h
Boys 12	Mittelwert	12.6	1.56	42.8	11.66	0.173	6.1	9.9	1.89	7.25	17	12.8
	Standardabw.	0.2	0.07	6.4	0.95	0.017	1.05	0.84	0.06	0.23	6	0.8
	Grösster Wert	13	1.74	58.3	13.23	0.206	8.5	11.53	2.03	7.54	20	14.3
	Kleinster Wert	12	1.4	28.4	9.66	0.151	4.2	8.45	1.76	6.85	4	11.3
	Anzahl Werte	63	62	62	18	18	16	16	51	11	18	46
Boys 13	Mittelwert	13.5	1.63	48.9	11.82	0.164	6.92	10.4	1.86	6.99	19	13.3
	Standardabw.	0.3	0.09	8.5	1.01	0.015	1.28	0.68	0.07	0.24	3	0.6
	Grösster Wert	13.9	1.85	72.3	13.21	0.197	9.98	11.63	2.02	7.63	20	14.5
	Kleinster Wert	13	1.45	32	8.2	0.129	4.97	9	1.73	6.65	7	11.8
	Anzahl Werte	66	65	66	30	30	30	30	65	21	30	45
Boys 14	Mittelwert	14.6	1.73	58.6	11.88	0.162	8.28	11.03	1.8	6.88	18	13.7
	Standardabw.	0.2	0.08	8.4	0.78	0.01	1.2	0.86	0.09	0.28	3	0.6
	Grösster Wert	14.9	1.91	82.6	13.35	0.187	10.54	12.7	2.04	7.38	20	14.9
	Kleinster Wert	14	1.56	37.4	10.51	0.145	6.28	9.5	1.62	6.37	10	12.0
	Anzahl Werte	61	61	61	22	22	22	21	58	18	23	41
Boys 15	Mittelwert	15.5	1.81	68.4	12.58	0.16	9.64	11.74	1.76	6.72	19	13.9
	Standardabw.	0.2	0.07	7.5	0.94	0.014	1.17	0.96	0.09	0.24	3	0.6
	Grösster Wert	15.9	1.94	87.3	14.04	0.186	11.6	13.7	1.99	7.12	20	14.9
	Kleinster Wert	15.1	1.64	57.5	10.73	0.135	7.85	9.95	1.58	6.39	8	12.0
	Anzahl Werte	53	51	51	16	16	17	16	46	13	16	46
Boys 16	Mittelwert	16.5	1.83	73.3	12.34	0.153	10.25	12.09	1.7	6.55	20	13.8
	Standardabw.	0.3	0.07	8.8	1.21	0.017	1.24	0.55	0.06	0.1	0	0.6
	Grösster Wert	16.9	1.95	95.3	14.12	0.199	12.9	13.12	1.8	6.67	20	14.8
	Kleinster Wert	16.1	1.63	59.8	10.25	0.133	7.25	11.3	1.6	6.38	20	12.3
	Anzahl Werte	38	36	36	14	14	13	14	36	7	10	24
Boys 17	Mittelwert	17.6	1.82	74.6	12.53	0.161	11.16	12.49	1.71	6.54	20	14
	Standardabw.	0.2	0.07	7.1	0.54	0.029	1.67	0.7	0.07	0.2	0	0.8
	Grösster Wert	17.8	1.94	89.8	13.44	0.225	13.4	13.6	1.88	6.84	20	15.3
	Kleinster Wert	17.2	1.7	61	11.8	0.133	8.45	11.5	1.61	6.26	20	12.6
	Anzahl Werte	19	17	17	9	9	8	9	17	8	8	17
Boys 18	Mittelwert	18.6	1.77	72.1	11.73	0.144	11	11.25	1.69		20	14
	Standardabw.	0.1	0.02	8.3					0.09			0.4
	Grösster Wert	18.7	1.8	78.5	11.73	0.144	11	11.25	1.78		20	14.3
	Kleinster Wert	18.3	1.76	63	11.73	0.144	11	11.25	1.6		20	13.5
	Anzahl Werte	6	5	5	1	1	1	1	5		1	3

Kennzahlen der Leistungstests

Nachwuchs- und Nationalkader bis 18 Jahre		Alter	Grösse	Gewicht	T_Tapping_4 Sek	T_Drop Jump_30cm	T_Medizinballwurf	T_5er Hupf_bb	10 Meter Sprint TDS (Tennis)	T_Zick Zack	T_Liegestütze	20 Meter Dauerpendellauf (Tennis)
		Jahre	m	kg	#/s	s	m	m	s	s	#	km/h
Girls 12	Mittelwert	12.5	1.56	43.6	11.84	0.178	6.1	9.1	1.92	7.33	15	12.7
	Standardabw.	0.3	0.08	7.3	1.14	0.028	0.81	0.44	0.06	0.21	7	0.5
	Grösster Wert	13	1.76	63.8	13.65	0.229	7.3	9.45	2.04	7.54	20	13.6
	Kleinster Wert	12	1.5	34.1	10.80	0.157	5.4	8.24	1.77	7.13	4	11.9
	Anzahl Werte	31	31	31	6	6	6	6	26	4	6	27
Girls 13	Mittelwert	13.5	1.63	50.7	12.01	0.174	7.45	9.8	1.87	7.11	14	12.7
	Standardabw.	0.3	0.08	7.0	0.90	0.034	1.07	0.91	0.08	0.23	7	0.5
	Grösster Wert	13.9	1.79	65.6	13.47	0.259	9.30	11.95	2.08	7.46	20	14.0
	Kleinster Wert	13	1.52	38	10.6	0.135	6.20	9	1.72	6.82	1	11.5
	Anzahl Werte	42	41	41	13	13	13	13	35	8	13	31
Girls 14	Mittelwert	14.6	1.66	56.2	11.75	0.173	7.49	10.09	1.9	7.20	15	13.0
	Standardabw.	0.3	0.07	6.4	0.66	0.02	0.6	0.68	0.08	0.32	6	0.8
	Grösster Wert	15.0	1.80	79.5	13.33	0.209	8.35	11.5	2.09	7.83	20	14.0
	Kleinster Wert	14	1.56	45.7	11.05	0.148	6.20	9.3	1.75	6.75	0	11.3
	Anzahl Werte	36	35	35	14	13	13	13	29	10	14	26
Girls 15	Mittelwert	15.6	1.66	58.1	10.61	0.17	7.97	10.26	1.84	7.08	16	12.9
	Standardabw.	0.3	0.06	4.5	3.42	0.027	0.85	0.44	0.11	0.18	4	0.6
	Grösster Wert	16.0	1.82	65.3	12.46	0.218	9.6	10.9	1.98	7.46	20	14.0
	Kleinster Wert	15.1	1.57	49.7	0.00	0.135	6.90	9.58	1.54	6.83	10	11.9
	Anzahl Werte	30	29	29	12	11	12	11	27	8	10	22
Girls 16	Mittelwert	16.6	1.68	62.2	11.86	0.162	8.85	10.58	1.8	6.99	17	12.9
	Standardabw.	0.3	0.07	5.5	0.39	0.024	1.39	0.67	0.09	0.1	4	0.5
	Grösster Wert	16.9	1.82	76.7	12.33	0.216	10.3	11.93	2.0	7.24	20	13.8
	Kleinster Wert	16.0	1.57	53.4	11.11	0.141	6.05	10.0	1.7	6.87	8	11.6
	Anzahl Werte	16	16	16	8	8	8	8	16	7	8	14
Girls 17	Mittelwert	17.5	1.67	60.3	9.81	0.164	8.66	10.48	1.81	6.90	15	13.2
	Standardabw.	0.3	0.07	5.2	4.82	0.019	0.91	0.5	0.07	0.1	9	0.5
	Grösster Wert	17.8	1.84	70.6	12.45	0.192	10.1	11.2	1.94	7.03	20	13.9
	Kleinster Wert	17.0	1.6	53	0.0	0.144	7.46	10.1	1.72	6.78	0	12.5
	Anzahl Werte	13	13	13	6	5	6	5	11	5	5	11
Girls 18	Mittelwert	18.8	1.66	60.4					1.69			13
	Standardabw.	0.0	0.00	0.0					0.00			0.0
	Grösster Wert	18.8	1.7	60.4					1.69			12.8
	Kleinster Wert	18.8	1.66	60					1.7			12.8
	Anzahl Werte	2	2	2					2			2

Trainingsvereinbarung 2024 - BO-Tennis Regionalkader & U10 Team

Name: _____ Vorname: _____

Adresse: _____

E-Mail: _____ Geburtstag: _____ Tel: _____

Trainer/Kadertrainer

Aktueller Trainer / Kadertrainer (Tennis): _____

Konditionstrainer: _____

Trainingsplan Tennis/Kondition

Montag _____ h Tennis _____ h Kondition

Dienstag _____ h Tennis _____ h Kondition

Mittwoch _____ h Tennis _____ h Kondition

Donnerstag _____ h Tennis _____ h Kondition

Freitag _____ h Tennis _____ h Kondition

Samstag _____ h Tennis _____ h Kondition

Klassierungsziele

Aktuell _____ Ziel Lizenz 1/2024 _____ Ziel Lizenz 2/2024 _____

Ich habe das Reglement Regionalkader & U10 Team gelesen und bin bereit den Trainingsplan und Pflichten eines BO-Tennis Team-/Kaderspielers zu erfüllen.

Ort/Datum: _____

Unterschrift Spieler/Spielerin

Unterschrift Eltern:

